



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BARBUNYA BALIĞI NISUAZ

8 adet orta boy barbunya ve 4 adet iri barbunya
1 kahve fincanı rafine yağı
4 adet iri kabukları soyulup ince kıyılmış domates
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı ince kıyılmış soğan
4 yaprak defne
az tuz
bir tutam karabiber
1 limonun suyu
8 adet ançuez filetosu
16 adet çekirdeksiz yeşil zeytin
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 bağ kıyılmış maydanoz

Barbunyaları temizleyip tuzlayın, biberleyip limon suyunu ilave edin. İçlerine birer defne yaprağı koyun. Rafine yağını küçük bir tencereye koyup kızdırın. Soğan ve sarımsağı ilave edip bir dakika kavurun, domates ve tuzu ekleyin. Ağır ağır kaynatarak domates bırakacağı suyu çekinceye kadar sekiz on dakika pişirip ateşten alın. Zeytinleri tereyağında 1-2 dakika sote yapıp domateslerin içine ilave edip karıştırın. Barbunyaları hafif unlayıp rafine yağı il eyağlayın. Demir veya kömür ızgarasında dörder dakika alt üst pişirip servis tabağına alın. Üzerlerine eşit olarak domatesli zeytini taksim edin. İkişer adet ançuez koyun. Maydanozu serpin.